

Auteurs : elena Pasquinelli(plus d'infos)

Résumé : [Activité de classe] Nous vous proposons trois activités de classe clefs en main, qui vous permettront de réfléchir avec vos élèves à l'attention et à ses limites.

Copyright : Creative Commons France. Certains droits réservés.



Les formes de l'attention : concentration, distraction, attention partagée, contrôle des automatismes

Nous vous proposons trois activités de classe clefs en main, qui vous permettront de réfléchir avec vos élèves à l'attention et à ses limites.

rendre conscience de façon explicite des limites de l'attention peut contribuer à mieux se servir d'elle quand nous en avons le plus besoin : pour observer et connaître le monde qui nous entoure, pour mieux s'entendre avec les autres, pour mener à bien une tâche difficile. Se protéger des distractions lors d'une tâche délicate ou d'un apprentissage qui inévitablement demande un effort dédié est une stratégie que nous pouvons mettre en place pour "améliorer" notre attention. Nous vous proposons 3 activités pour réfléchir sur sa propre façon de fonctionner, et comprendre ce qui limite notre attention.

Chaque activité comporte trois phases :

- La prise de conscience : on est facilement distrait, on a du mal à mener à bien plusieurs tâches en même temps si elles demandent de l'attention. Il faut faire un effort pour focaliser son attention sur une tâche quand on a envie d'en faire une autre ;
- L'expérimentation : les élèves vérifient ce qu'ils pensent de l'attention à l'aide d'investigations qu'ils mènent avec l'aide de l'enseignant ;
- Le bilan : toujours guidés par l'enseignant, les élèves se placent dans une position réflexive et se demandent quelles peuvent être dans leur quotidien (à l'école, par exemple) les conséquences des limites de l'attention. Comment s'y prendre pour ne pas céder aux obstacles, quelles stratégies adopter — volontairement, en connaissance de cause — afin de protéger ce bien fragile qu'est leur attention ?

A l'origine, ces trois activités ont été conçues dans le cadre d'un projet consacré aux "écrans" ([Les écrans, le cerveau et... l'enfant](#)), pensé pour des élèves des cycles 2 et 3, mais adaptables à d'autres âges. Le but final était celui d'amener les élèves à s'interroger et à trouver des solutions pour faire un usage sage, raisonné, des écrans, grâce à une meilleure compréhension de leurs processus cognitifs et de leurs fonctions cérébrales (l'attention, mais aussi la mémoire, les émotions, le sommeil...). Ces activités peuvent être, en réalité, réalisées dans des contextes très variés.

Pour travailler sur les mécanismes de la concentration, comprendre ce qui nous distrait et se préparer à protéger son attention :

- [Activité 1 : concentration et distraction](#)

Pour travailler en classe sur les risques de chercher à faire trop de choses en même temps, les limites de l'attention :

- [Activité 2 : partager son attention](#)

Pour comprendre pourquoi nous avons l'impression de faire plusieurs choses en même temps, et pour apprendre à reconnaître un « automatisme » :

- [Activité 3 : la maîtrise des automatismes](#)

Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus sur l'attention et ses mécanismes, rendez-vous donc dans notre [éclairage scientifique sur l'attention](#) élaboré avec l'aide de Jean-Philippe Lachaux, neurobiologiste, directeur de recherche CNRS, Laboratoire dynamique cérébrale et cognition, Université de Lyon. Vous pourrez aussi écouter Jean-Philippe Lachaux dans un [entretien](#) sur ce thème.

Source URL: <https://www.fondation-lamap.org/fr/page/66209/les-formes-de-lattention-concentration-distraction-attention-partagee-contrrole-des>